

健康・運動科学演習

運動科学演習

[演習] 第1学年 後期 必修 1単位

《履修上の留意事項》この授業は、各学科を2クラスに分けて、全15回をクラス別にローテーション形式で開講する。

《担当者名》 山口明彦 yama@hoku-iryu-u.ac.jp 井上恒志郎 福家健宗

【概要】

運動科学演習 では、運動科学演習Iで学んだ健康・体力づくりの理論を発展させ、自己の生活習慣を評価し改善策を立案するとともに、身体のケアとしてRICE処置、テーピング、熱中症対策、心肺蘇生法、AED、止血法、気道異物除去法の技術を学ぶ。また、各種スポーツ活動の歴史、技術、体力的特性を理解し、安全に、楽しく、効果的に実践することで、健康および体力の維持増進を図り、生涯にわたってスポーツを実践するための基礎能力を養うとともに、スポーツを通してルールやマナー、社会性やコミュニケーション能力を身につける。

【学修目標】

日常の身体活動を適切に評価し改善策を立案するとともに、身体のケアとしてRICE処置、テーピング、熱中症対策、心肺蘇生法、止血法の技術を活用することができる。また、各種スポーツ活動の特性、技術、ルールやマナーを理解し、言語的・非言語的コミュニケーションを活用しながら、実践することができる。

1. 健康、体力、運動の関わりを説明できる。
2. 自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善策を立案、説明できる。
3. スポーツ傷害や熱中症の分類や対処法について説明できる。
4. テーピングの目的や方法を理解し、活用できる。
5. 心肺蘇生法、AED、止血法、気道異物除去法の目的を理解し、活用できる。
6. 各種スポーツの特性および技術について説明できる。
7. 自己の技能を把握し、スポーツ活動に活用できる。
8. スポーツのルールおよびマナーを理解する能力と態度を身につける。
9. 安全に、楽しく、効果的に運動を実践できる。
10. スポーツを通してチームワーク、社会性、コミュニケーション能力を身につける。

【学修内容】

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
1 }	ガイダンス、屋外スポーツ[テニス、フライングディスク] / 屋内スポーツ[球技]	運動科学演習 のガイダンス 【グループ分け授業】屋外スポーツ[テニス、フライングディスク]と屋内スポーツ[球技]に分かれて授業を行う。 屋外スポーツ[テニス、フライングディスク：1コマ] テニスのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 フライングディスクのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 *雨天の場合は屋内スポーツ 屋内スポーツ[球技：1コマ] 屋内スポーツ種目について、その特性を理解し、実践できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
3	講義 [スポーツ傷害と熱中症]	スポーツ傷害の分類や原因、対処法を説明できる。 RICE処置について説明できる。 熱中症の分類や要因を説明できる。 WBGTについて説明できる。	井上恒志郎
4 }	演習 [WEB救命講習] / スポーツ [球技]	【グループ分け授業】演習 [WEB救命講習] とスポーツ [球技] に分かれて授業を行う。 演習 [WEB救命講習：1コマ] 救命の連鎖を理解し、急病者が現れたときの対処法を説明できる。 心肺蘇生法とAEDの使用方法について説明できる。 スポーツ [球技：1コマ] 屋外および屋内の各スポーツ種目の特性を理解し、実践できる。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
6 }	演習 [普通救命講習] / 演習 [テーピングの基礎] / スポーツ [バドミントン・卓球]	【グループ分け授業】演習 [普通救命講習]、演習 [テーピングの基礎]、スポーツ [球技] に分かれて授業を行う。	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
9		<p>演習 [普通救命講習 : 2 コマ] この授業は、 [WEB救命講習] の終了テストに合格し、事前に受講証明書を提出した学生のみ受講が可能です。 応急手当の理論と技術を理解し、実践できる。 心肺蘇生法とAEDの使用方法について理解し、実践できる。 止血法について理解し、実践できる。 気道異物除去法について理解し、実践できる。</p> <p>演習 [テーピングの基礎 : 1 コマ] テーピングの目的や効果を説明できる。 テーピングの基礎的技術を理解し、実践できる。</p> <p>スポーツ [バドミントン・卓球 : 1 コマ] バドミントン・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 バドミントン・卓球の技術を理解し、活用できる。 バドミントン・卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。</p>	
10 11	演習 [テーピングの応用] / スポーツ [バドミントン・卓球]	<p>演習 [テーピングの応用] とスポーツ [バドミントン・卓球] の2 コマ続きの授業を行う。</p> <p>演習 [テーピングの応用 : 1 コマ] スポーツ傷害予防のテーピングを実践できる。 テーピング技術を向上させ、スポーツ場面に応用できる。 テーピングの効果を体感し、説明できる。</p> <p>スポーツ [バドミントン・卓球 : 1 コマ] テーピングを巻いた状態で、バドミントン・卓球を実施する。 バドミントン・卓球のスポーツ種目特性を理解し、実践できる。 バドミントン・卓球の技術を理解し、活用できる。 バドミントン・卓球のゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 テーピングの状態を確認しながら、バドミントン・卓球のゲームを実践できる。</p>	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
12 13	演習 [身体活動・栄養・生活] / スポーツ [球技]	<p>【グループ分け授業】演習 [身体活動・栄養・生活] とスポーツ [球技] に分かれて授業を行う。</p> <p>演習 [身体活動・栄養・生活 : 1 コマ] 生活活動、生活パターン、栄養についての調査方法を理解し、説明できる。 活動量計の使用方法を理解し、活用できる。 身体活動、生活活動、運動に関する情報を理解し、説明できる。 栄養に関する情報を理解し、説明できる。 自己の生活習慣を評価し、今後の生活改善の具体策を立案できる。</p> <p>スポーツ [球技 : 1 コマ] 各スポーツ種目の特性を理解し、実践できる。 各種スポーツ種目のルールやマナーを理解し、応用しながら実践できる。</p>	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗
14 15	講義 [健康政策、まとめ] / スポーツ [ミニバレー]	<p>【グループ分け授業】 [健康政策、まとめ] とスポーツ [ミニバレー] に分かれて授業を行う。</p> <p>講義 [健康政策、まとめ : 1 コマ] スポーツと健康、体力の関わりを説明できる。 今後の健康・体力づくりの方策を説明できる。 身体活動における健康政策を説明できる。 今までの授業の概要を理解し、重要なポイントを説明できる。</p> <p>スポーツ [ミニバレー : 1 コマ] ミニバレーのスポーツ種目特性を理解し、実践できる。</p>	山口明彦 井上恒志郎 福家健宗

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		ミニバレーのゲームのルールやマナーを理解し、実践できる。 ミニバレーのゲームを互いに協力しながら実践できる。	

【授業実施形態】

面接授業

授業実施形態は、各学部（研究科）、学環、学校の授業実施方針による

【アクティブ・ラーニング】

導入している

【評価方法】

定期試験（筆記試験）：70%

試験結果は個別に知らせるので、各担当教員まで聞きに来ること。

レポート：10%

レポート評価は個別に知らせるので、各担当教員まで聞きに来ること。

受講態度：20%

態度評価は、ガイダンス時に配付する受講要領に基づいて行う。演習に取り組む際は、受講要領を確認すること。

【教科書】

教科書は使用しない

【参考書】

特に指定なし

【備考】

Google Classroomを利用して学習教材（授業資料、復習資料）を掲示するので、授業内容の理解に活用すること。掲示期間内に随時確認すること。

授業終了時に適宜確認問題を提示するので、授業内容の理解に活用すること。

【学修の準備】

授業中に出された課題、レポートを実施してくること（40分）。

資料や確認問題をノートにまとめ、整理・復習すること（40分）。

実施するスポーツ種目の特性やルールを調べ、練習してくること（40分）。

テーピングの授業では、配付されたプリントを熟読し、練習してくること（40分）。

救命講習で学んだ理論と技術をノートに整理しておくこと（40分）。

【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】

（DP2）理学療法、作業療法に必要な基礎的専門知識と技術を修得し、科学的思考のもと実践する能力を身につけている。

【その他】

この科目は主要授業科目に設定している